

早期信号:深色皮肤环

警惕小胖墩儿变成“小糖人”

7月22日,国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》。超重肥胖影响中小学生健康,亟须加强干预。导则明确提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略,旨在通过科学、系统的综合防控措施,有效预防和控制我国中小学生学习超重肥胖的发生发展,保障学生身心健康。导则提出了一系列具体实施措施,将全面、系统地推进我国中小学生超重肥胖防控工作。

炎炎夏日三伏天,可爱的小胖墩儿们,每天最喜欢吃雪糕、冰激凌、喝冰镇饮料了……

近日,一位小胖墩儿总嚷嚷“口渴”,饮料喝得越来越多,小便的次数也比以前多,而且妈妈发现他的脖子也越来越黑,怎么洗都洗不干净……早晨起来,小胖墩儿说:“恶心、不想吃饭,肚子疼”,带到医院检查,结果令人震惊:空腹血糖高达10.5mmol/L,尿糖检测呈强阳性(3+),尿中检测到酮体,糖化血红蛋白达到8.2%。

这一连串的数字让母亲焦急万分,小胖墩儿是否真的变成了“小糖人”?

解放军总医院第三医学中心内分泌科主任徐春教授表示,糖尿病的诊断并不复杂,存在糖尿病的症状,即口渴、多饮、多尿、乏力、体重下降等,只要再具备下列任何一项指标即可诊断:空腹血糖超过7.0mmol/L,任意时间血糖超过11.1mmol/L,或是糖化血红蛋白超过6.5%。这位小胖墩儿的检查结果远远超过了这些阈值,确诊为糖尿病。

徐春介绍,这种病症源于身体对胰岛素的反应减弱以及胰岛β细胞功能衰退,常见的症状包括频繁小便、口渴、饥饿、体重减轻、感到疲惫、视觉模糊等。在更为严重的状况下,如小胖墩儿所经历的恶心、腹痛以及尿中酮

体的存在,可能是糖尿病酮症酸中毒的征兆,这标志着病情的加重。

青少年糖尿病并不少见

小胖墩儿妈妈感到疑惑不解甚至不太相信:小小孩怎么就得“糖尿病”了呢?

就这个问题,解放军总医院第三医学中心内分泌科副主任医师肖海英表示,青少年患2型糖尿病并不少见,不良的生活习惯、高热量饮食、缺乏足够运动,导致体重增加,肥胖是糖尿病的重要诱发因素。此外,学习压力大、睡眠少也是导致血糖升高的因素。

肖海英介绍,据国际糖尿病联盟(IDF)统计,全球糖尿病患者持续攀升,至2020年,已有4.63亿成年人患有糖尿病,其中10%的患者年龄低于20岁,青少年糖尿病日益增长已成为一个严峻的公共卫生挑战。我国青少年糖尿病患病率约为1.9%,是美国同龄人(0.5%)的4倍之多;而青少年糖尿病前期患病率更高,达到了惊人的14.9%。

2型糖尿病是成年人的疾病,为何会蔓延至儿童群体?对此,徐春解释,并非糖尿病本身具有传染性,而是不健康的生活方式如同病毒般扩散,高脂、高糖的食物与饮料,加上久坐不动的生活模式,使得青少年体重飙升,形成了庞大的糖尿病预备队。

青少年糖尿病可以预防

徐春提醒家长,青少年糖尿病是可以预防的。为了不让小胖墩儿成为“小糖人”,我们应当注意以下几方面:

养成良好的饮食习惯。减少油炸食品和高脂肪肉类的摄入,远离加工零食,多吃富含纤维的食物,如新鲜蔬菜、全谷物和水果;限制甜食和含糖饮料的消费,确保规律饮食,避

免过度进食。

加强体育锻炼。每日至少60分钟的中等强度运动,例如快走、慢跑、游泳或骑行,同时增加日常生活中的体力活动,比如走楼梯代替乘电梯、步行上学。

家庭共同努力。营造健康家庭环境,家长与孩子一同参与,减少精神压力和情绪困扰。

保证充足睡眠。睡眠不足会影响血糖,保证青少年每天睡眠8~10小时。

定期健康筛查。定期进行血糖检测,尤其是在家族有糖尿病病史的情况下,做到早发现、早干预。

青少年糖尿病现象亟须多方干预

北京市丰台中西医结合医院消化内分泌科主任吕芹表示,在医生的日常诊疗中,有时会遇到孩子颈部、腋下出现深色皮肤环的现象,这往往被诊断为假性黑棘皮病,它是体内胰岛素过多和胰岛素抵抗的外在表现。这种皮肤变化是糖代谢异常的早期警示信号,提示如果不及时采取干预措施,孩子有可能发展为2型糖尿病。因此,识别并理解这一早期预警信号对于预防和控制糖尿病至关重要。

据世界卫生组织报告,从1990年到2022年,5至19岁儿童和青少年的超重和肥胖率翻了一番多,从8%达到20%,涉及3.9亿人。在中国,7~18岁儿童青少年的这一比率从1985年的1.1%和0.1%上升至2014年的12.1%和7.3%,且这一趋势仍在加剧,至2023年,≤6



岁和6~17岁人群的超重肥胖率分别达到了10.4%和19.0%。面对这一严峻的健康挑战,我们需要深入了解其背后的原因、后果以及有效的干预措施。

吕芹认为,除了个人和家庭的努力,学校和社会环境的支持也重要,“学校应提供健康的餐饮,开展体育活动和健康教育课程。社区和政府层面应投资于公共运动设施,举办健康教育课程,制定有利于健康生活方式的政策,如限制含糖饮料的销售和广告。通过家庭、学校、社区和政府的协同作用,为青少年创造一个支持健康生活方式的大环境。”

吕芹表示,青少年肥胖与糖尿病的关联揭示了一个复杂而紧迫的公共卫生问题。通过早期识别预警信号、实施全面的生活方式干预、加强家庭和学校的社会支持,可以有效预防和控制青少年糖尿病。家长、教育工作者、医疗保健提供者以及政策制定者都肩负着重要责任。

据科技日报 日前,国家疾病预防控制中心发布《关于加强2024年汛期血吸虫病防控工作的通知》,部署汛期血吸虫病防控工作,防控急性血吸虫病发病与暴发流行。中国疾病预防控制中心等部门也提醒人们汛期谨防感染血吸虫。

血吸虫病是一种经水传播的人畜共患寄生虫病,人畜接触了含血吸虫的水体(即疫水)就可能感染血吸虫。尾蚴是指扁形动物门吸虫纲中某些动物的末期幼虫。血吸虫病患者如不及时治疗,发展到晚期会出现肝脾肿大、腹水等症,人会骨瘦如柴、肚大如鼓,因此民间也将血吸虫病称为“大肚子病”。

中南大学基础医学院医学寄生虫学系副教授黄帅钦介绍,病人及病畜体内的血吸虫在血液中发育成熟、交配、产卵,一部分虫卵会沉积到肝脏等器官,导致器官纤维化从而致病,还有一部分虫卵经粪便排出,进入水体,孵出毛蚴。当毛蚴遇到中间宿主钉螺时会主动侵入,再经无性繁殖产生数以千万计的尾蚴,然后陆续逸出螺体并浮在水体表面。

“尾蚴头部的腺体分泌溶解人畜皮肤的酶,尾部快速摆动会加速尾蚴钻入皮肤,整个过程只需10秒左右。”黄帅钦说,人们接触疫水后,就有可能感染血吸虫。

中国疾病预防控制中心日前发布的汛期健康提示指出,我国流行的是日本血吸虫病,传播时间主要在4月至10月。尤其是在汛期水位升高时期,人畜接触水体频次增多,粪便污染水体机会增加,钉螺分布范围扩大,增加了血吸虫病的传播风险。

黄帅钦说,不接触疫水是预防血吸虫病最好的方法。钉螺是日本血吸虫的唯一中间宿主,因此不接触有钉螺分布的水体极为重要。汛期水位上涨,应尽量避开在河流、湖泊、池塘等可能含有血吸虫尾蚴的水体中捕鱼、游泳、洗澡、洗衣等。若无法避免接触疫水,建议在裸露的皮肤上涂抹防蚊灵等防护药膏,穿戴胶靴、胶手套、胶裤等防护用品,也可预防性服药来预防感染血吸虫。一旦接触疫水并出现发热等症状后,应立即前往血吸虫病防治机构或疾控机构进行诊断和治疗。

此外,如不慎饮用了含有血吸虫尾蚴的生水,也可能感染血吸虫。中国疾病预防控制中心提醒,要尽量使用干净卫生的水源,不喝生水。对于临时用水,可以每50公斤水加入0.5克漂白精或1克漂白粉,等待30分钟后使用。饮用水必须煮沸后饮用。

黄帅钦说,全球迄今尚未有血吸虫病疫苗上市,很多研究工作仍处于动物实验阶段,想要真正应用于人体,目前还面临明确血吸虫病免疫机制、提升疫苗保护水平等诸多问题和挑战。

汛期谨防感染血吸虫

疾控部门提醒

晚上睡觉磨牙 千万别轻视

“医生,我早上睡起来经常感到腮帮子酸痛,这是怎么回事?”高三毕业生小赵不停揉捏着脸颊,充满疑惑地问。暑假期间,有不少家长带着孩子到空军军医大学口腔医院咨询这类问题。

“经过检查,我们判断小赵患的是磨牙症。”7月22日,空军军医大学口腔医院颌下颞关节科副主任医师于世宾说。

什么是磨牙症

于世宾介绍,磨牙症是指在咀嚼、吞咽、说话等功能之外咀嚼肌不自主地收缩,上下牙产生节律性、间断性的牙齿紧咬或牙齿磨动,中断下颌休息的现象。夜间睡眠状态下的牙齿磨动又称夜磨牙,其发生率为8%~10%,18~29岁较为高发。

“很多人认为夜磨牙不过是空口嚼两下,好像没什么大影响。其实,它虽然不像有些疾病直接危及生命,也可能产生不容忽视的后果。”于世宾解释,夜磨牙时上下牙齿相互咬合的力量非常大,有可能对牙齿、咀嚼肌等颌面部结构造成伤害。

长期夜磨牙可能导致牙齿重度磨耗、面下部变短,影响面容。牙齿不自主磨动时咀嚼肌不停地收缩,产生疲劳,久而久之,咀嚼肌变得肥大,腮部丰满,下颌宽,呈现“国字脸”。

此外,牙齿磨动还会导致牙齿表层的牙釉质受到损害,造成内部牙本质暴露,引起牙齿过敏。如果牙本质损失过多,当遇到冷、热、酸、甜刺激时还可能引发疼痛。需要注意的是,长期高频率的夜磨牙还会导致牙齿磨平,影响进食效率。

夜磨牙的病因较复杂

“民间传言牙齿磨得响,心事重如山,磨牙症会不会和心情有关?”“睡觉磨牙是因为累了,睡得太香了吗?”“睡觉磨牙是肚子里有蛔虫吗?”网络上对于引发磨牙原因的猜测五花八门。

对此,空军军医大学口腔医院颌下颞关节科主治医师郭少雄在接受采访时表示,实际上,夜磨牙的病因比较复杂,大多数也具有争议。总体来说,病因主要有精神心理状态不良、牙齿排列错乱、肠胃功能紊乱、缺乏微量元素或体内有寄生虫等。

“白天过于兴奋或情绪焦虑可能会影响睡眠活动,尤其是从事压力大、强度高、精细工作者。”郭少雄说,小赵今年刚升入高三,面临着繁重的课业负担、巨大的升学压力,这使得他的精神长时间处于紧张状态。在夜间梦到考试答卷时间紧迫、等待老师宣读成绩等情境,小赵的牙齿随之不自主地紧咬或磨动,导致夜间咀嚼肌非但不能完全休息,反而处于高度的紧张状态,肌肉酸痛,甚至出现肌肉僵硬。

有一部分人因为牙齿排列错乱,口内存在阻碍正常咀嚼、吞咽活动的上下牙咬合面不良接触点,为了磨除这些点,睡眠时上下牙列可能会下意识地不停地磨动,也会引发磨牙症。

肠胃功能紊乱也会影响磨牙,晚上睡觉时肠胃功能发生改变,夜间消化道还在不断工作,这个时候大脑会接收到反馈信号,使牙齿发生咀嚼样磨动。

磨牙症该如何治疗

“得了磨牙症的病友,千万别轻视,一定要到医院就诊,防止症状进一步加重。”于世宾建议,目前,对于磨牙症的治疗原则为保护牙体、缓解口面部疲劳,常用的治疗方法包括磨牙垫治疗、咬合调整治疗、精神心理治疗和药物治疗。

磨牙垫是临床上磨牙症治疗应用最广的装置,其作用为暂时消除上下牙不良咬合接触刺激、阻止上下牙直接接触,睡觉时佩戴,早晨取下,其作用主要是保护牙齿,而非消除磨牙动作。“需要注意的是,为了保证匹配度、安全性和治疗的效果,需要去正规医院口腔科定制磨牙垫,不要在网随意购买。”郭少雄强调。

针对牙齿排列错乱导致的磨牙症,严重错乱者,可先进行牙齿矫正或修复治疗,而轻度咬合错乱者,可通过调磨少量牙齿组织,去除异常咬合接触点,建立咬合平衡,以达到颌系统的生理平衡。

有精神心理疾病者需要到专业医疗机构就诊,面对面心理咨询、疏导,缓解精神紧张的状态,减少因焦虑、烦躁等不良情绪诱发的夜磨牙。

“夜磨牙较轻时,一般要量让患者自我调节,减少紧张情绪,睡前避免饮酒、吸烟、喝茶及咖啡饮料等,白天避免过度兴奋,减少生理或心理活动,睡前营造一个舒适的环境,让精神松弛下来。”郭少雄说,针对咀嚼肌疲劳者,热敷、理疗也能在一定程度上缓解不适。 □本报记者 董欣

矿泉水能补充每天所需矿物质吗



俄罗斯高加索矿泉水富含多种重碳酸盐和钾、钠、钙、镁四种微量元素以及钡、锡、氟、硅、铁、锌、钴、钼、硒等十余种微量元素,矿化度可达每升1500毫克,具有明显的矿化口感。

欧洲阿尔卑斯山矿泉水富含锂和硒,微量元素均衡丰富,高偏硅酸,含氧量丰富,呈弱碱性,低钠低矿,水质细腻柔和。

矿泉水是否有健康功效?

目前仍然缺少针对矿泉水与健康功效的高质量的人群研究,在对各学术平台中发表的相关文献进行了检索和证据质量评价后,分析发现:

1.矿泉水是一个比较宽泛的概念,成分非常复杂。不同的矿泉水,其矿物质的种类与含量会相差很大。

2.矿泉水对健康的功效也有着较大的差异。比如,在相关研究中,某些富含镁的碱性矿泉水可以改善糖尿病患者血糖指标,其余类型的矿泉水则没有显示这样的功效,所以,矿泉水的功效取决于其具体的成分,不能简单地认为饮用所有类型的矿泉水都有积极的健康效应。

在国内外研究中,所使用的水多为当地的矿泉水,与我国市场上所能买到的矿泉水存在一定差异,所以我们日常生活中饮用矿泉水也并非一定会具有类似的健康功效。

3.在相关的研究中,有一些是针对疾病患者的,比如一批高血压患者通过每天喝1升的矿泉水,其血脂、血糖指标都出现了一些降低,然而,这无法说明对于未出现类似健康问题的普通人来说,矿泉水也会有降低血脂、血糖的作用。

4.目前,仍需开展更多的科学研究来探索矿泉水对于健康的影响。

可以补充部分人体所需营养素?

2003年,世界卫生组织汇集了来自营养、医疗等科学领域的多方专家探讨了饮用水对微量元素的贡献率,结论为在正常的大多数情况下,饮用水对人体微量元素的贡献率较小,膳食是获得微量元素的主要途径。

但在有些情况下,尤其是对于从膳食中无法获得足够钙等微量元素时,饮用水中的矿物质含量对营养摄入的贡献有一定意义。 □据北京青年报

三伏天晒背,0元养生需谨慎

按摩、喝中药茶饮、吃保健品……各式养生的风潮在年轻人中间迅速流行。而近期,一种更加简易的养生方式——“晒背”,又收获了年轻人的青睐。

7月以来,陕西各地的雨淅淅沥沥下个不停。在三伏天气,潮湿闷热成了人们每日的最直观感受。打开社交软件,不少陕西年轻人在盼望天晴的同时,也在分享着自己短暂晴天的晒背经验和成果。而在帖子下方的评论区,还有不少人交换自己发现的晒背场地,约定搭子一起外出晒背。

0元养生,更高性价比是首选

社交网络上,“脆皮”成了年轻人新的自嘲标签。在工作压力和不健康生活习惯影响下,年轻人的身体素质正在逐渐下降。“20岁的年龄却有60岁的身体”,是不少人对自身身体状况的调侃。

为了避免“脆皮”,建筑单位预算员张纯采取了不少办法。因长期熬夜加班,肩颈酸胀、胃部饱胀反酸、脸色发黄等症状在她的身上逐渐明显。刚开始,她听取了同事建议,去按摩馆进行按摩、理疗。为了更好调整状态,之后又去医院寻找医师开药方调理身体。

“按摩一次基本花费一百元左右,医院

开一个疗程的药也平均要二三百元。”一段时间治疗后,张纯最先感受到的是钱包的压力。为了缓解经济压力,张纯在网上搜寻到一些“平替”方案。恰逢盛夏时节,时下流行的三伏贴、晒背成了她最近尝试的选择。

和张纯有相同想法的人不在少数,在网络社交平台的贴文和评论区里,年轻人互相分享自己晒背实践的经验和注意事项,还有人热心为初次尝试的网友解答疑问。

切勿跟风,晒背效果因人而异

对于突然爆火的晒背,陕西省中医医院临床营养科营养师尹薇认为有一定的合理性。“中医讲究‘春夏养阳,秋冬养阴’,背部的督脉又被称为阳脉之海,对于人体气机的调畅以及身体免疫力的增强都有非常积极的作用。有虚寒类疾病或者气运运行较差的人群较为推荐晒背。”

不过,晒背虽然符合中医“冬病夏治”的治疗理念,但也有医生提醒,并不是所有人都适合在三伏天晒背。西安市中医医院妇科医师李怡欣表示,晒背虽然可以帮助治疗虚、寒类疾病,但是具体哪些症状、哪类人群适用这种治疗方式,还需要中医师辨证论证后才能确定。

而日常生活中,适合“冬病夏治”的疾病种类也比较多样。慢性支气管炎、慢性咳嗽等呼吸系统疾病,慢性胃炎、胃痛等消化系统疾病以及风湿骨痛、部分妇科疾病,也都可能酌情使用上述疗法,但是使用过程中还必须注意安全。

尤其在夏季,晒背过程中不要在中午或下午的烈日下暴晒,一般选择早上6时到9时以及下午4时到6时比较适宜,紫外线过敏者、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、孕妇、火气旺盛的人不建议晒背。

有效养生,从塑造好习惯做起

养生引发越来越多年轻人关注,尤其最近,对于社交网络上人们抢购三伏贴、天灸晒背等做法,李怡欣提醒,三伏养生不要盲目跟风走极端。

年轻人扎堆去按摩理疗、抢购养生茶、练八段锦……这些行为的出现,一方面与年轻人自身生活习惯有关,另一方面也受到心理压力、焦虑情绪的影响,促使他们主动去寻找养生方法。



“不知道做这些有没有用,但做了心理上感觉还是不一样。”张纯告诉记者,“在网上找这些办法养生也是对自己的安慰,即便不做这些也要经常加班熬夜,对身体更不好。”

针对年轻人寻求心理安慰而注重养生的观点,西安市中医医院胡小凤认为,要做到有效养生,除了听从医嘱合理养生,保持良好的生活习惯和积极的心理也十分重要。进入三伏天后,白天变长夜晚缩短,人们普遍睡眠时间减少,更要及时调整作息,并保持身心愉悦,对身体进行调养与呵护,才能做到真正有效养生。

□见习记者 徐飞